

Sült csirkemell, zöld mártással



Feltöltötte:
Finta Balázs

Hozzávalók

- negyed csésze bulgur
- 6 db kelbimbó
- 2 gerezd fokhagyma
- egy kis szelet csirkemell
- fél csésze zöldborsó
- 1 csipet chilli pehely
- 1 ek kókusztej (tejfől is lehet)
- 1 tk étkezési keményít
- vaj
- só
- bors

- olívaolaj

Elkészítés

A bulgurt száraz fazékban elkezdem pirítani, majd dupla mennyiség vízzel felöntöm, sózom, borsozom és fedő alatt takarékon puhára párolom 20 perc alatt.

Közben odarakok egy kevés vizet forralni, majd beleteszem a fagyasztott borsót és a megtisztított és kettévágott kelbimbót és puhára főzzük.

Közben a csirkemellet sóval és borssal fűszerezem és egy kevés olíva olajon kérgesítem (nagy lángon, vagy indukciós főzőlapon 7-es fokozat) 6 percig sütöm úgy, hogy percenként megfordítom. 180 fokra előmelegített sütőbe rakom a kérgesítés után, majd kiviszem és pihentetem a húst (legalább 5 percet hagyni kell és utána felszeleteljük).

A puhára főzött zöldborsót és 3 db kelbimbót turmix gépbe rakom, sózom, borsozom, teszek bele egy kevés chilli pelyhet és a kókusztejet, a keményítőt, majd összeturmixolom. Ha nagyon sűrű, akkor lehet rajta lazítani egy kevés főzőlével. Utána az egészet visszaöntöm a egy lábasba és rotyantok rajta egyet, majd leszűröm, hogy jó krémes legyen.

Egy serpenyőbe rakok vaját és a maradék kelbimbót megpirítom.

Jó étvágyat kívánok hozzá